

## **Fünf Fragen an Georg Adelman**

*Georg Adelman ist seit 2013 Diplom-Psychologe und befindet sich in der Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten. Im Vorstand von Psychologists for Future bringt er sein Fachwissen ein, um sowohl national als auch international Aktivitätsstrukturen für den angemessenen Umgang mit der Klimakrise zu fördern. Als Vorstandsmitglied im Bund für Soziale Verteidigung beschäftigt er sich mit der Schnittstelle Klimakrise und Pazifismus. Bei der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung (DPTV) setzt er sich für bessere Therapie-Bedingungen von psychisch kranken Menschen ein. Georg Adelman eröffnet am 4. Mai 2023 den diesjährigen Ergotherapie-Kongress in Würzburg mit dem Vortrag „Wandel leben – zum Guten wandeln“.*

### **Krisen, Konflikte und Naturkatastrophen nehmen global und lokal zu. Was bedeutet das für die Gesundheit von Körper und Psyche?**

Zunächst einmal bedeutet es Anstrengung – dieser Text und auch mein Vortrag werden anstrengen, weil die Realität dahinter anstrengend ist - und anstrengendes wird abgewehrt, um die Alltagsfunktion aufrecht zu erhalten, die für uns häufig schon alle Kraft kosten.

Und wir müssen als Gesellschaft und als Einzelne in den nächsten Jahren und Jahrzehnten enorme Anpassungsleistungen vornehmen – wir leben aktuell in einem unfairen, konsumorientierten System, das gesunde Bedürfnisbefriedigung, ja überhaupt echtes Bedürfnisbewusstsein kaum fördert, weil kurzfristige Pseudo-Bedürfnisbefriedigung als finanziell ertragreicher eingeschätzt zu werden scheint, während wir gleichzeitig von den negativen Folgen unseres Konsums und Wachstumsgläubigkeit in anderen Ländern abgeschirmt werden.

Ich würde gern einfach schreiben, es wird alles besser, wenn wir echte soziale Teilhabe, wirtschaftliche Reduktion auf das Notwendige und mehr politische Partizipation sowie gute Kommunikationsräume schaffen. Das wäre ja schon schwierig genug.

Aber das ist nicht der Fall. Gesundheit und Sicherheit sind massiven Bedrohungen ausgesetzt in den nächsten Jahrzehnten durch rapide Veränderungen, die wir selbst angestoßen haben – und bisher nicht stoppen. Das Umweltbundesamt, das Weltwirtschaftsforum, die Weltgesundheitsorganisation und die Wissenschaft sind sich da ziemlich einig in der Einschätzung der Bedrohungslage. Die sozial-ökologischen Krisen, allen voran die Klima- und Biodiversitätskrise, führen zu enormen Schäden weltweit aber auch in Deutschland. Ich kann die Veröffentlichungen des Umweltbundesamtes zu gesundheitlichen Folgen sehr empfehlen – bereits 2017 beschrieben Munz & Mücke im Bundesgesundheitsblatt, dass durch direkte, indirekte und soziale Faktoren der Krisen z.B. Allergien, kardiovaskuläre Erkrankungen, Infektions- und Atemwegserkrankungen, Verletzungen und Tod vermehrt auftreten werden. Auf der psychischen Seite stehen PtBS, Depressionen, Ängste, Solastalgie und zunehmende Aggression insbesondere bei hohen Temperaturen im Vordergrund. Je länger wir unseren Alltag weiterleben wie bisher, desto komplexer, teurer und gesundheitsgefährdender werden die Folgen sein. Umfassender haben dies Watts et al 2019 im renommierten „Lancet Countdown on health and climate change“ dargestellt, der jährlich aktualisiert wird.

## **Wie kann man in der Praxis mit den zunehmenden Belastungen und Sorgen von Patient:innen umgehen?**

Erst einmal ernst nehmen – die allermeisten Sorgen und Ängste sind berechtigt und keine Störung. „So schlimm wird es schon nicht werden“ oder „Lenken Sie sich einfach mehr ab“ wird dann berechtigt als Kleinreden und Verdrängen empfunden – in der Regel nicht einmal, weil das den Patient\*innen helfen würde, sondern weil wir als Behandelnde damit u.a. unser eigenes Hilflosigkeitsgefühl vermeiden können – denn wir sind ja auch von den Krisen betroffen. Ein guter Umgang mit diesen Themen braucht Weiterbildung, Inter- und Supervision.

Rehling (2021) hat in einer Doktorarbeit mit Hilfe von Interviews gesundheitsförderliche Aspekte herausgearbeitet: Gemeinschaftserleben war ein zentraler Punkt. Für viele ist es schon erleichternd, ein Gegenüber zu haben, bei dem sie wissen, dass sie nicht als „Spinner“, „Klimakleber“, etc. abgestempelt werden, sondern ernstgenommen werden. Zeit in der Natur hat sich ebenfalls als hilfreich herausgestellt, auch das Verbinden mit den eigenen Werten und die Stärkung von Selbstfürsorge.

Wenn wir als Behandler\*innen wirklich hilfreich sein wollen, dann hat dies aus meiner Sicht zwei Bedingungen:

1. Wir müssen uns den eigenen belastenden Gefühlen öffnen, um echtes Verständnis bieten zu können.
2. Wir müssen selbst Teil der Lösung sein durch die Unterstützung von echtem gesellschaftlichem Wandel zum Guten. Dann werden wir glaubhaft.

Und dieser Wandel geht über das Individuum hinaus und wird politisch – im Kleinen wie im Großen. So lassen sich auch die Gefühle besser aushalten und regulieren, wenn wir die Bedürfnisse dahinter wirklich ernstnehmen. Und das bedeutet Veränderungen, auch im Alltag.

## **Wie können Menschen gegenüber all den Krisen widerstandsfähig werden?**

Ich möchte betonen, dass es nicht nur um andere sondern um uns selbst geht. Wir sind alle betroffen, wenn auch unterschiedlich stark.

Engagement bzgl. der sozial-ökologischen Krisen, insbesondere in Gruppen hilft, sich als wirksam zu erleben. Damit wird das Hilflosigkeitsgefühl etwas kleiner und wir haben Mitmenschen, mit denen wir Gefühle zulassen und besprechen können. Auch Achtsamkeit hilft, im Hier und Jetzt immer wieder ankommen – hier können Methoden wie Grübelstuhl, Meditation oder Musik helfen. Erhol- und Entspannungsräume sind genauso wichtig wie der Kontakt zur Natur, gern auch gemeinsam. Einige Übungen sind auf meiner Homepage zu finden – [www.geoadel.net](http://www.geoadel.net)

Wirklich resilient werden wir nur, wenn wir eine gesunde Balance aus Selbstfürsorge und sich den Herausforderungen stellen hinbekommen – und diese Balance muss immer wieder nachjustiert werden, weil sich sowohl unsere Lebensbedingungen ändern können durch

Alter, Krankheit, Veränderungen der sozialen Kontakte. Und auch die Klima- und Biodiversitätskrisen werden zunehmen, bis wir die Ursachen stoppen.

Entsprechend ist Widerstandsfähigkeit eine Mischung aus einem inneren Prozess der Bedürfnisorientierung und einem äußeren Prozess, in dem wir uns dafür einsetzen, dass die Krisen so gut und schnell wie möglich begrenzt werden. Nur so können wir vermeiden, die Grenzen unserer Resilienz zu überschreiten.

**In Ihrem Eröffnungsvortrag werden Sie von einem Wandel zum Guten sprechen. Wie kann dieser aus Ihrer Sicht aussehen? Was können wir einzeln und gemeinsam tun?**

Individuell und gesellschaftlich brauchen wir einen Werte- und Systemwandel – weg von Wachstum und Überreichtum hin zu Zufriedenheit. Wir können nachhaltiger leben, unnötigen Konsum reduzieren, uns mit anderen über die Krisen und Bewältigungsmöglichkeiten unterhalten. Es hilft auch, zu schauen, was lokal schon möglich ist: Solidarischer Landwirtschaft, genossenschaftliches Wohnen bis hin zu berufspolitischem und lokalpolitischem Engagement, um die Resilienz der Gesellschaft vor Ort zu erhöhen angesichts der Krisen. Das geht über Stadtbegrünung und Verkehrswende hinaus. Wir brauchen alternative Konzepte für vieles – ein guter Anfang kann z.B. „Zukunft für Alle – Eine Vision für 2048“ sein, dass es kostenlos als pdf vom ökom-Verlag gibt und an dem viele sehr engagierte Expert\*innen mitgeschrieben haben.

Auch in der Politik wird verdrängt und lieber z.B. sprachlich radikal gespalten durch Begriffe wie „Klima-Kleber“, weil es einfacher ist, als ehrlich die Krisen zu kommunizieren – weil das radikales Handeln bedeuten müsste. Entsprechend braucht es uns alle, um lautstark dagegenzuhalten. Demonstrationen, Leser\*innen-Briefe, Gespräche mit Abgeordneten sind wirksam. Gesünder ist, dies in Gruppen zu tun, da ist Health for Future sicher ein guter Ansprechpartner – allein fühlen wir uns schneller machtlos, perspektiv- und hoffnungslos. Gemeinschaftlich können wir die Gefühle halten und uns den Bedürfnissen und Strategien widmen, mit denen wir aktiv dem ganzen begegnen können. Wir können Austausch- und Wandelräume schaffen, in denen Menschen sich öffnen, miteinander ins Gespräch kommen und Veränderungen und Lösungen ausprobieren können.

Für einen Wandel zum Guten ist es unerlässlich, dass wir politischer werden – wir müssen uns der Spaltung entgegenstellen und unsere Werte und echte Bedürfnisse fokussieren.

**Worin sehen Sie die Stärken von Ergotherapeut:innen in Zeiten des Wandels?**

Ergotherapie ist ein sehr breiter Beruf und ich habe bisher über die Arbeit in Klinik und Ambulanz sicher nur einen Ausschnitt mitbekommen – aber die Erfahrung, die ich mit Ergotherapeut\*innen machen konnte, zeigen mir, dass sie durch die tägliche Arbeit und konzeptionell mit Wandel vertraut sehr vertraut sind – sie haben viel Erfahrung damit, notwendigen Wandel akzeptieren zu lernen und Wege zu finden, sich auf neue Situationen einzulassen. Und genau darum geht es derzeit.

Ähnlich wie in der Psychotherapie werden Ergotherapeut\*innen Aspekte des Berufs fördern müssen, die Prävention stärker in den Blick nehmen. Kein Gesundheitsberuf kann in Zukunft ohne Prävention als Schwerpunkt noch auskommen, da die sozial-ökologischen Krisen die

gesundheitlichen Risiken und damit das Fallaufkommen deutlich erhöhen, wenn wir nicht mit Prävention so früh wie möglich gegensteuern. Auch sind die meisten Menschen nicht auf Veränderungen eingestellt, haben keine Ideen, wie das gehen soll angesichts großer, alltagsverändernder Herausforderungen – hier können Ergotherapeut\*innen mit ihrer Erfahrung einen wichtigen Beitrag zu positiven Veränderungs-Narrativen leisten und dadurch Anpassungsfähigkeiten verbessern und Hilflosigkeitsgefühlen und Ohnmacht verringern.

Und realistische Hoffnung ist überlebensnotwendig – nicht die im Fall der Krisen sicher unrealistische Hoffnung, dass irgendwer uns schon rettet oder Technik alles für uns lösen wird – sondern die Erfahrung, dass eigene kleine und große Veränderungen Verbesserungen schaffen können, die wir uns vorher nicht hätten vorstellen können, können Ergotherapeut\*innen sehr glaubhaft vertreten.